

2019年10月03日
京都大学環境安全保健機構健康管理部門

2019年10月3日(木)昼休み(12:15~12:45)に、診療所2階健診準備室にて『体力・運動能力テスト』を開催しました。今回は職員13名の参加がありました。

当日の様子

10月とはいえ外は蒸し暑く感じる中、昼休みという限られた時間に予想以上の参加者が集まり、部屋が狭く感じられるほどでした。

テスト内容は、「握力」「2ステップ」「閉眼片足立ち」「30秒椅子立ち上がり」の4種類を行いました。握力・下肢筋力・筋持久力・静的バランス能力・柔軟性をみるものです。参加者の多くがこういった検査は初めての様子で、皆さん熱心に話を聞き、集中して取り組まれました。

感想・参加者の声

直前になってやむを得ず会場の変更を行ったこと、予想以上に参加者が多かったこともあり、会場の狭さに関するご意見がありました。また、テストの流れがわかりにくいという意見もありました。ですが同時に体験された方々から「同じような企画をしてほしい。」、「良かった。」という嬉しい感想もいただきました。

次回参加者が増えても対応できるよう広めの部屋を利用し、流れの説明や表示も考える必要があると思いました。また、結果の記録用紙に関して、実際当日行っていないテストも載っていたため、誤解を防ぐためにも次回は(もし同じ用紙を使用するならば)斜線をひくなどして、実施するテストとしないテストの区別をつけた方が良いと思いました。

みなさまご参加、ありがとうございました。

(小林 高山 谷口 記)

